Ansigtsmassage

Udarbejdet af Pia Hald,

Dit Velvære

Til brug af: Tengbjerg Massørskole, tengbjerg.dk

Ansigtsmassage:

Ansigtsmassage er en behagelig måde at afslutte sin massage på. Med en let omgang ansigtsmassage giver vi kunden en behagelig oplevelse af behandlingen.

Vi har mulighed for at underbygge det resultat vi gerne vil opnå.

Tænk at være blevet masseret og at det har muligvis også påført din kunde noget smerte og ubehag. Ved at afslutte din behandling med en let ansigtsmassage går kunden hjem med en dejlig behagelig afslappende fornemmelse af din behandling.

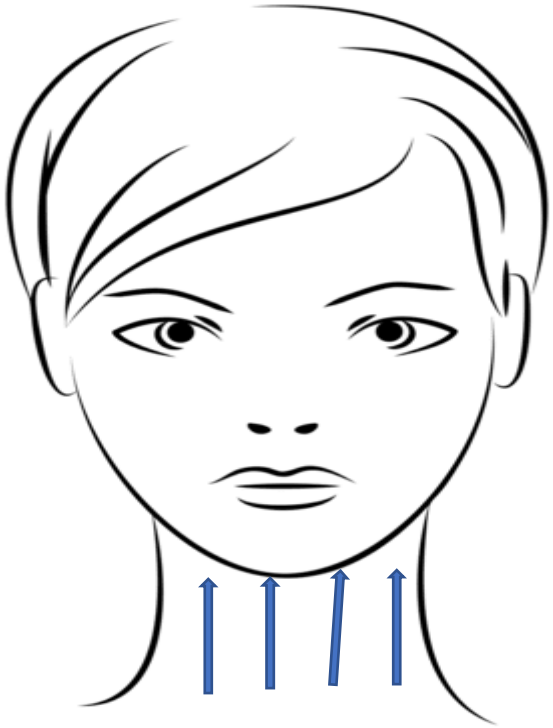
Mange af vores følelser sætter sig i ansigtet, det vil sige at også smerte viser sig. Så den smerte kunden oplever i kroppen viser sig også i ansigtet.

Så når du giver behandling på kroppen og løser op for muskelspændingerne der, er det også vigtigt at få ansigtet til at slappe af igen.

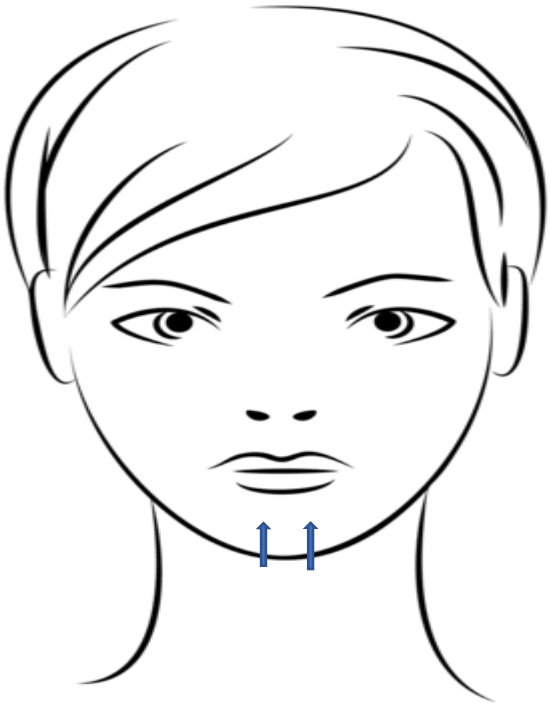
Forslag til fremgangsmetode:

Påfør olie på hals og ansigt til massagen:

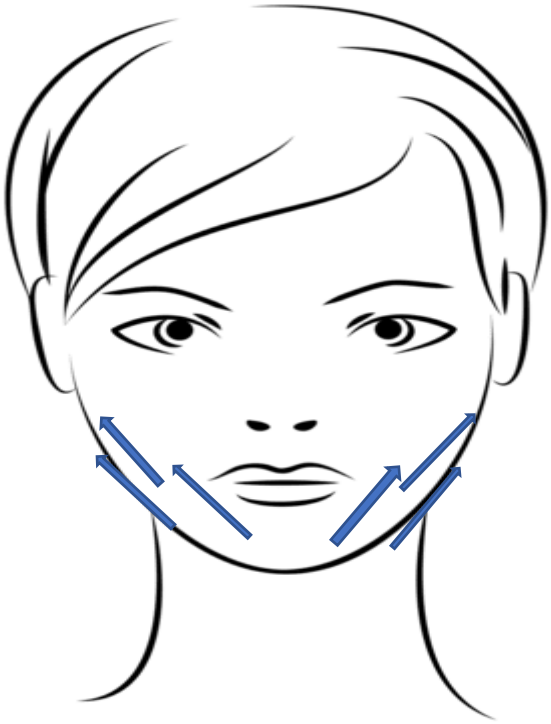
- Start med lange blide strøg op ad halsen
- Lav cirkelbevægelser omkring hagen
- Tommel og pegefinger masserer langs kæben, fra hage til øre
- Let massage fra mundvig til næsen
- Tommelfinger giver let massage på overlæben
- Brug fingrene og masser fra kæbe og op til kindben
- Brug fingrene og masser fra næsen og ud mod øret
- Tommel og pegefinger masserer øjenbrynet oppe og nede under øjet
- Tryk to fingre på corrugator og hjælp med den anden hånd og pres let.
- Pres på procesus med to fingre og hjælp med den anden hånd
- Tryk med to fingre på panden og hjælp med den anden hånd og lav nogle lange strøg op mod panden
- Lig begge tommelfingre mellem hvert øjenbryn op op mod panden og masser blidt ud mod siden
- Masser på siden af øjet med runde bevægelser
- Masser på kæbemusklen med runde bevægelser
- Slut med at stryge blidt over hele ansigtet



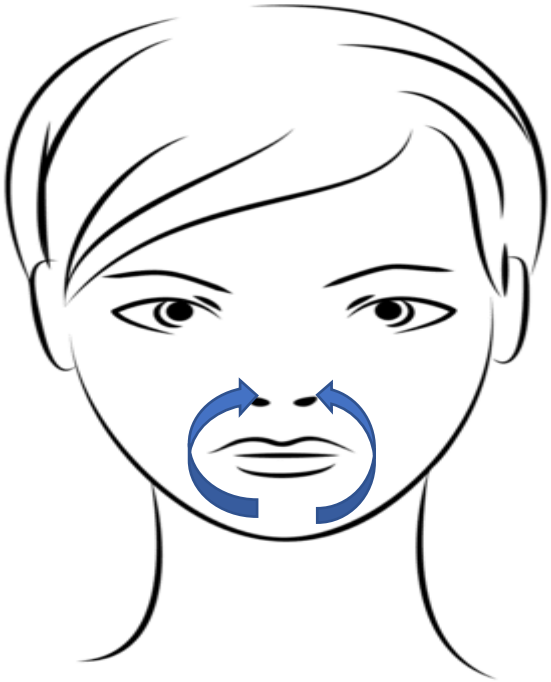
Platysma: Lange blide strøg opad



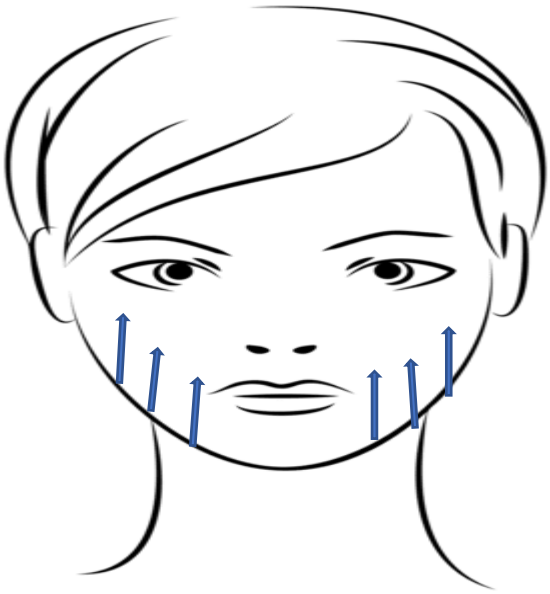
Hagens muskler: **Mentalis, depressor labii:** masser med lidt fast greb, rundt om hagen, både oppe og under hagen.



Kæben: Lange faste massage bevægelser, fra hagen og ud mod øret.



Nasalfuren: Lange blide strøg fra hagen mod næsen.

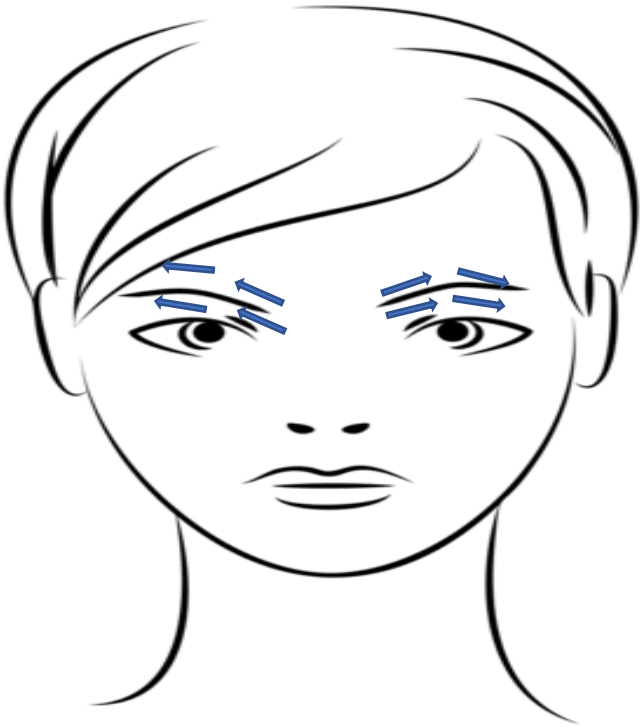


Kindens muskler og kæbe: levator labii superiores, zygomaticus minor og major, risorus, buccinator

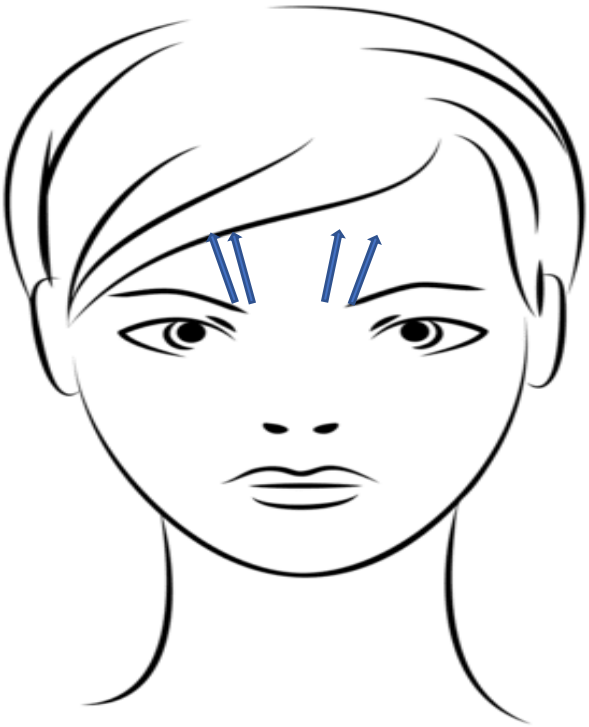
Masseres med lange faste strøg fra kæben og op mod kindbenet.

Dernæst masseres fra midt ansigt og ud mod øret

Øjets muskel: **Obicularis oculi**, blid massage i pilenes retning, rund om øjet.

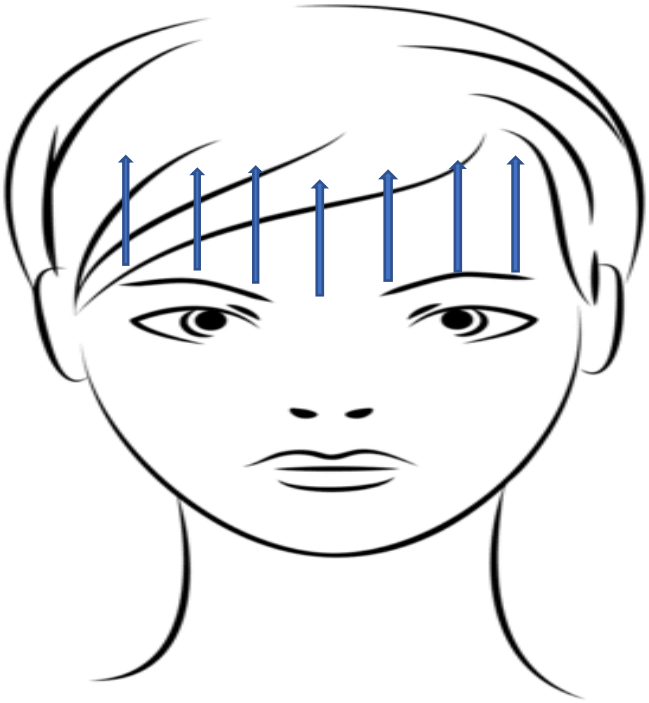


Øjenbryn: Masser med et fast greb omkring øjenbrynet, fra midten og ud mod siden



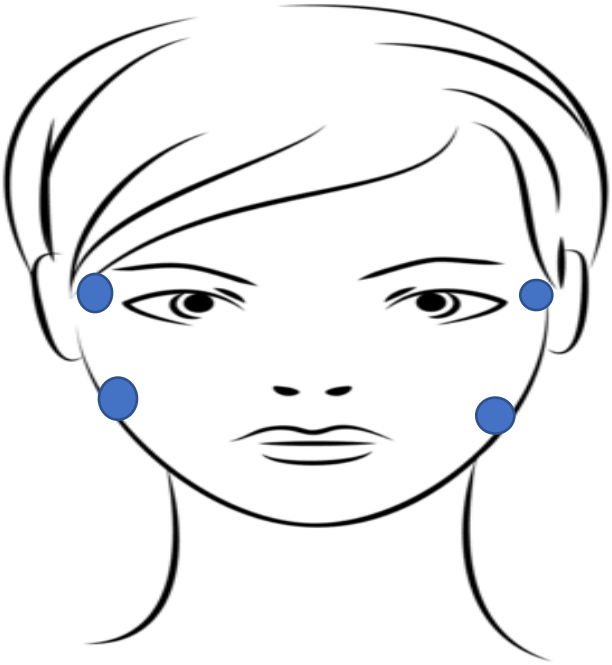
Corrugator: masseres med to fingre på musklen og den anden hånd presser ned og lange strøg over øjenbryn mod siden.

.



Frontalis: Masseres med lange strøg fra øjenbryn til panden, to fingre på og den anden hånd hjælper med at presse ned på panden.

Afslut panden: med tommelfingeren som laver bevægelse fra midt pande og ud mod siden, blide bevægelser.



Masser på udvendig side af øjet med cirkulære bevægelser, samt på masseter.

Afslut hele ansigtsmassagen med blidt at stryge over hele ansigtet

Ansigtsakupressur:

Akupressur går ud på at lægge et tryk på bestemte punkter i ansigtet ved hjælp af fingerspidserne.

Metoden stammer fra Asien og har været en integreret del af TCM (traditionel kinesiks akupunktur) i mere end 5000 år.

Fra et østligt synspunkt menes stimulering af bestemte punkter at kunne hjælpe til at skabe balance i vores livskraft-energi, noget som nok ikke kan måles, men bestemt kan føles og mærkes af klienten. Når energien strømmer og vi føler os på toppen, i både krop og sind, føler vi os rolige.

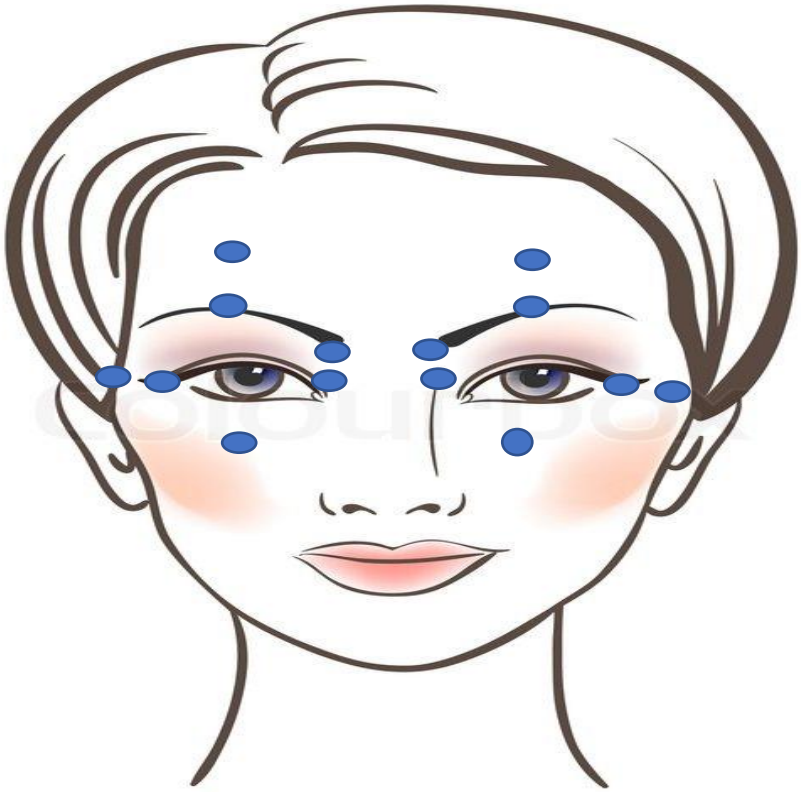
Effekten af akupressur er afslapning, smertereduktion, muskelafspænding og bedre blodcirkulation, hvilket øger optagelsen af næringsstoffer og ilt i vævet samt udskillelsen af affaldsstoffer.

Set med forskønnelsesbriller, virker akupressuren ved at afspænde ansigtsmusklerne, og at vi derved er mindre tilbøjelige til at f.eks. rynke panden eller trække øjnene sammen.

Afslapning af ansigtet medvirker til at vi slipper mentale spændinger, som kan have mange negative følger for dit udseende og ansigtshudens sundhed.

Når vi er stressede, viser denne belastning sig i vores ansigtsmuskler, som dybe linjer og rynker. Afslapning er essentielt.

Vores ansigtsudtryk og mimik afspejler ofte hvad vi føler.

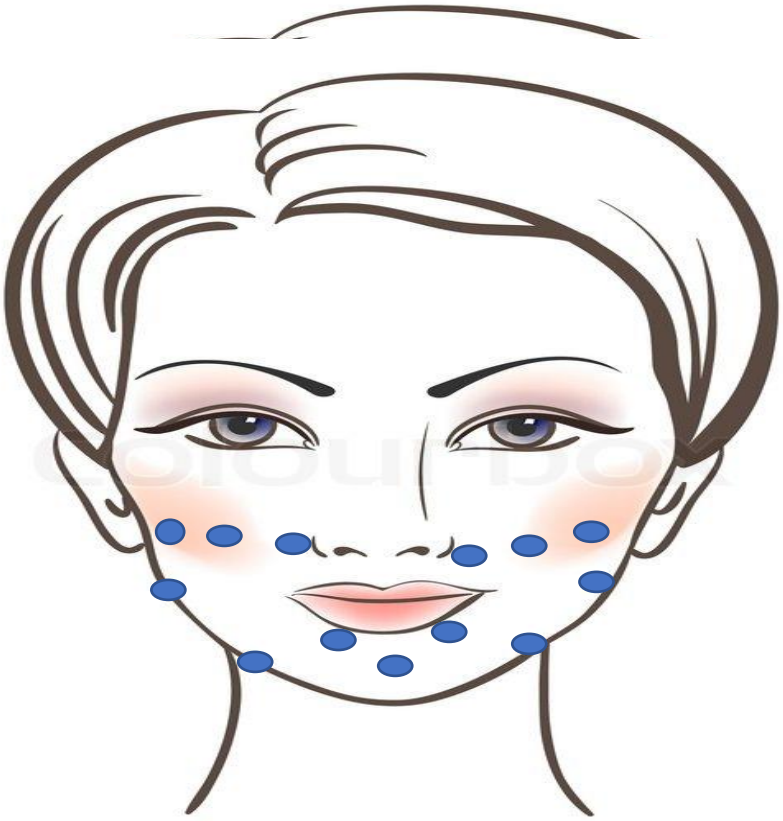


Klare øjne:

Programmet er lavet til at gøre øjnene mere klare og mindre irriterede og åbne dem.

Tillige virker akupressuren på øjenomgivelserne, og giver lethed, fjerne hævelser og skaber en sundere og mere frisk kulør omkring øjnene. Ved at det øger tilførslen af blod og energi.

Programmet laves 1 gang om dagen. Hvert punkt masseres/trykkes på i ca. 1 minut. Veksel mellem tryk og blid massage.



Ansigts-energi løft:

Programmet løfter energien i ansigtet.

Det afspænder spændte muskler og stimulerer slappe og trætte muskler. Det giver en smukkere glød i ansigtet, samt giver ansigtet mere energi.

Programmet laves 1 gang om dagen. Hvert punkt masseres/trykkes på i ca. 1 minut. Veksel mellem tryk og blid massage.